
BRAINBOOST INVITATION

Yngre med årene – *En guide til det lange og sunde liv* –

Et langt liv uden sygdom er noget, de fleste af os stræber efter. Langt de fleste af os ved også, at kost og motion spiller en væsentlig rolle, når det gælder sundhed. Men ungdommens kilde og kroppens aldring handler om andet og mere.

Kom til BrainBoost og få en guide til det lange og sunde liv – leveret af professor Bente Klarlund, der går videnskabeligt til værks og giver gode råd til en livsstil, hvor celler og dermed krop i biologisk forstand bliver yngre.

Foredraget kommer hele vejen rundt om mennesket – lige fra kost, rygning, alkohol og motion til det videnskabelige faktum, at du faktisk får flere år forærende, når du er en del af et fællesskab og lever dit liv, så det giver mening. Det lange, sunde liv handler nemlig også om pauser, sex, optimisme, frivillighed og samvær med venner og familie. Hvis du samtidig tror på noget, undgår unødige bekymringer og ikke mindst lader dig begejstre, er du godt på vej.

Bente Klarlund er overlæge på Rigshospitalet, professor ved Københavns Universitet, leder af TrygFondens Center for Aktiv Sundhed, forfatter og en både meget anerkendt og ofte anvendt ekspert i sundhed.

Hendes ambition med foredraget og bogen "Yngre med årene" er, at videnskabens stemme skal overdøve den kommercielle og poppede sundhedsindustri og gøre op med misforståelsen om, at sundhed er noget, vi køber.

Bente Klarlund guider os ved dette BrainBoost til, hvordan vi kan øge sandsynligheden for et langt liv, og slår samtidig fast, at det aldrig er for sent at ændre livsstil.

Vi håber at se dig – tilmelding via link i mailen.

*Bedste hilsner
Jens Brabrand*

*CEO
ConsilioNexus*

— ✨ —
CONSILIONEXUS
—